

# 地域包括支援センターは 介護予防の拠点

高齢者本人や家族からの相談に対応し、介護、福祉、医療、虐待防止など必要な支援が継続的に提供されるように調整する

# 対象者

- 要支援①・②と認定された方
- 介護や支援が必要となる  
おそれのある方
- 一般高齢者

高齢者の目標実現を目指すために

3ヶ月で

元気アップ！トレーニング

# 体力が回復し、以前の暮らしを 取り戻せるように

- 介護予防・日常生活支援総合事業の通所型サービスCに位置づけ
- 生活機能が低下して要介護状態になるおそれが高い高齢者に対し、高い専門性を持つ理学療法士等により、短期集中的に運動器の機能向上や栄養改善等のプログラムを行うことで「活動」や「参加」を促進し、生活行為を改善
- 要介護状態に陥ることを予防した生活を送ることが目的

3か月で

# 元気アップ！トレーニング事業

- あなたの
- 「○○できるようにになりたい」を応援します

事前に  
リハビリ専門職が  
ご自宅へ訪問  
生活状況を確認し、プログラムを検討します。



おおよそ週2回、  
90分の運動プログラム  
段階に応じた内容で、初めて運動する方でも安心。

前後に体力測定・  
姿勢チェックを実施  
測定結果をお返しし、効果と一緒に確認します。

😊5つのポイント😊

金亀体操DVDを  
無料贈呈  
終了後も自宅で体操を継続できるようDVDを差し上げます。

管理栄養士による  
栄養講座が受講可  
プログラムの中に栄養講座もあり、食生活を見直すきっかけに。



# 教室終了時の目標を具体的に立てる

- 畑まで歩いて行ける
- 1人で買い物に行ける
- グランドゴルフが再開できる
  
- 目標達成率＝8割近く
- 家事や外出を再開できるようになり、生活全般における活動量を徐々に増やしていきます

# 支える側、支えられる側という垣根がなくなるような地域を目指して

- 彦根市は「地域づくり」の中に介護予防を位置づけ、介護予防・生活支援・社会参加を別々に捉えず、融合させることが重要と考え支える側・支えられる側という垣根を可能な限り取り払い「担い手となること＝結果的に予防になる」という考え方で地域づくりを進めたいと考えています

# 一般介護予防事業

令和2年3月末現在、市内の体操グループは101団体

# コツコツ続ける 金亀(根気)体操

- 高齢者の運動器の機能向上が目的
- 平成23年に彦根市で開発したご当地体操
- オリジナルDVDを作成
- 筋力アップと持久力アップのための介護予防体操
- 3ヶ月で元気アップ！トレーニングの修了者も多数参加
- 椅子バージョン、床バージョン、お口の健康編、認知症予防編(コグニサイズ)、金亀体操ふらす(若い世代向け)あり



→ 1	2	3	4	5	6	7	8
→ 2	2	3	4	5	6	7	8
→ 3	2	3	4	5	6	7	8
→ 4	2	3	4	5	6	7	8
→ 5	2	3	4	5	6	7	8
→ 6	2	3	4	5	6	7	8
→ 7	2	3	4	5	6	7	8
→ 8	2	3	4	5	6	7	8

2018/08/01

# 介護予防・金亀体操



# コツコツ続ける金亀(根気)体操

- 近所の方やお友達など、4人以上から取り組んでいただける
- できるだけ歩いて行ける身近な場所で開催してもらえよう、彦根市ではリーダー養成や包括支援センターからの出前講座などを実施
- 元気な高齢者がどんどん増えるよう、住民主体の介護予防、健康づくりを応援していきたい



総合事業  
通所型サービスC  
「活動」や「参加」を促進し、生活行為が改善することで、要介護状態に陥ることを予防した生活を送る

3ヶ月で元気アップ  
トレーニング事業

総合事業  
通所型サービスA  
通所介護施設で、日常生活上の支援や、生活行為向上のための支援を行う

通所介護相当サービス  
通所型サービスA【緩和型】

一般介護予防事業

宅老所事業  
介護予防推進事業  
(スポーツ助成)  
地域介護予防活動支援事業  
介護予防普及啓発事業

自主的な活動

金亀体操自主グループ  
地域サロン等